

通学合宿《しらおっ子の宿》料理部の夕食指導を終えて

佐藤 亜沙実*

1. はじめに

北海道白老町 S 私立高校料理部は同好会として、週に 1 回、学校の調理室で 2 時間程度の活動をしている。部員は平成 25 年度 2 年生 4 名、平成 26 年度に新 1 年生が 2 名入部し、6 名である。生徒達の家庭での料理体験は乏しい。ガスの取り扱い方、調理用具の名称、食材の名前や特徴から指導が必要であった。「自分のためそして家族のために、将来自立した際に、安く簡単に作れる料理」を目標に、学校で作った料理は家庭でもう一度作り家族と食べるように指導している。

学内で同好会としての活動を地道に続けていたところ、平成 25 年 5 月中旬、白老地区青少年育成委員会および白老町教育委員会から、通学合宿《しらおっ子の宿》「夕食指導」の依頼を受けた。

通学合宿とは、子ども達が家庭から離れ、公民館などの社会教育施設に一定期間宿泊しながら通学する取り組みである。炊事や洗濯、掃除など、身の回りの日常生活に関わることを子ども達が協力して行うことにより、日常生活の技能や自立心、協調性を高めるとともに、望ましい生活習慣の定着を図ることを目的としている。その始まりは、福岡県庄内市において昭和 58 年に実施された「通学キャンプ」であると言われており、平成 13 年度の国庫補助事業「余裕教室を活用した地域ふれあい交流事業」の活動メニューとなったことなどから全国に広がった¹⁾。北海道では、北海道教育委員会が平成 23 年度から「望ましい生活習慣定着推進事業『通学合宿』モデル事業」を推進していることもあり、実施市町村数が増え、平成 23 年度 42 市町村、平成 24 年度 46 市町村、平成 25 年度 52 市町村と全道に広がりつつある。

通学合宿《しらおっ子の宿》は、白老町付近の 3 校の小学 4 年生～6 年生を対象とし、町のコミュニティセンターにて 2 泊 3 日で実施される。そのプログラムの中で、S 高校料理部は夕食の準備から後片付けまでの時間を担当することとなった。

本稿は、平成 25 年度および 26 年度に実施した通学合宿《しらおっ子の宿》における北海道白老町 S 私立高校料理部による夕食指導の実践報告である。

2. 平成 25 年度通学合宿《しらおっ子の宿》夕食指導実施の要領

1) 日程：平成 25 年 9 月 16 日（月・祝日）～18 日（水）

夕食時間：16：00～18：00

参加者：白老地区 3 校の小学 4 年生～6 年生 男女約 30 名

白老町内のボランティア、および職員 約 15 名

場所：白老町コミュニティセンター

献立：1 日目 野菜たっぷりハヤシライス

2 日目 ロコモコ丼

内容：小学生 5～6 名とボランティア（料理部生徒含む）1 名で班を構成し、各班 10 名分の献立を調理する。

* 藤女子大学人間生活学部

2) 事前準備

町の教育委員会の要望は以下の3点であった。

- ①高校生として、料理を教えながら、小学生とたくさん関わってほしい。
- ②無理強いではなくて良いが、残さず食べられるように工夫してほしい。
- ③畑でとれる野菜を活用してほしい。

以上の要望を受け、料理部として次のような目標をたてた。

- ①安全に配慮して、事故なく調理ができるようにする。
- ②参加する小学生全員が、調理に参加できるように目を配る。
- ③小学生が料理を完成させる達成感を得るようにする。
- ④小学生が仲間と協力して料理を作る楽しさを感じさせる。

これをもとに料理部では、献立を作成し、調理の練習を行った。献立は、1日目はハヤシライスを設定した。地元の畑でとれる野菜を活用するためである。セロリを嫌う小学生を想定し、セロリサラダやセロリきんぴら等の試作を行ったが、時間の都合上ハヤシライスに混ぜ込むことにした。2日目はロコモコ丼を設定した。ハンバーグを自分の分は成型から焼くまでを一貫して担当させたいと考えた。

料理部では、1回目は各自でレシピ通りに調理し、2回目は小学生との調理に向けて役割分担しながらデモンストレーションの練習を行った。小学生に調理のポイントを分かりやすくするため、作業する人と説明する人に役割分担し、息を合わせ何度も練習に励んでいた。

3) 参加後の料理部生徒の感想

部員：A

- ・準備の段階では、何を作るか考えることから始まり、セロリをどう調理するかなど色々大変だった。
- ・練習の際、ロコモコ丼ではトマトの切り方や盛り方など、ハヤシライスは玉ねぎの「しんなりするまで炒める」具合をどう伝えるかなど様々な難しいところがあった。
- ・小学生にわかりやすく伝えるためにはどうすればよいのか、同じ目線になり考えるのに苦労した。

部員：B

- ・時間どおりにできなかった。
- ・子ども達に、調理を全部させることができなかった。
- ・はじめは、小学生とうまくコミュニケーションをとれなかった。
- ・子ども達が自分達で役割分担をして、逆に助けられた。
- ・もう少し、全体的に練習（お手本、作る流れ等）しておけばよかった。

部員：C

- ・子ども達が素直で、やりやすく、ほっとした。(想像していた小学生像と違った。)
- ・子ども達がセロリを食べられるか心配だったが、評判がよくて驚いた。
- ・1日目のハヤシライスは、ボランティアのサポートですすめてしまい、班ごとに作ったルーをひとつの大きな鍋に混ぜられてしまった。子どもの気持ちになると、自分達で最後まで完成させたかったらと思う。

- ・ 1 日目のハヤシライスで時間が足りなくなったので、2 日目のロコモコ丼は子どもの作業を減らすため、下準備（50 人分の目玉焼きと、玉ねぎのみじん切り）をしたのが大変だった。
- ・ また機会があれば、ぜひやりたい！！

部員：D

- ・ 時間通りに進めることができず、全体的に余裕を持つことができなかった。
- ・ 先生に頼りすぎて自分達の積極性に欠けていた。
- ・ 基本的な技術と知識が足りなかった。
- ・ 何をやって良いか分からない子どもがいたけれど、その子に空白の時間を与えてしまった。
- ・ 子どもにとっては難しいレシピを書いていたが、ドラえもんを書いたことで、みんなに親しんでもらえた。
- ・ 小学生と思ったよりコミュニケーションがとれた。楽しみながら夕食作りをすることができた。
- ・ 料理部でやったように、最初にみんなに生のセロリを食べてもらって、ハヤシライスのセロリをその後食べてもらおうと、比較的食べやすいのか、また“通学合宿”という雰囲気もあるのか、思いのほかみんながセロリを口にしたりおいしいと言ってくれた。
- ・ 今後は技術面とそれに関する知識をしっかりと習得し、時間や手順、道具など意識して動いていきたい。
- ・ 大切なことは「楽しむこと」「時間内に終わらせる余裕を持つこと」そして、「基本的に最初から最後まで子どもでやらせる」ことで得られる達成感と自主性を育てるということだと思うので、自分達で全部できるような“簡単さ”と“包丁や火を使ってみる”ことだと思う。今回あらかじめ沢山準備しておいても時間が足りなかったもので、次回また参加させてもらえたら、このようなことを配慮して、メニューを決めていきたい。

4) 通学合宿の指導を終えて

1 日目のハヤシライスでは、役割の当たらない小学生が出てしまい、遊び出す子どもが見受けられた。原因は1 班に包丁が2 丁しかなかったことである。

また、料理部生徒の感想「班ごとに作ったルーをひとつの大きな鍋に混ぜられてしまった。子どもの気持ちになると、自分達で最後まで完成させたかったらと思う」（部員：C）とあったように、大人が手と口を出し過ぎて調理台から離れてしまう小学生がいた。大人の立場からみると、“危ない”，“うるさい”，“これは違う”，と手を出してしまうが、ゆとりを持って見守りたい。高校生は、小学生の気持ちをくみとり子ども達が自分達でできるように補助するよう努めている場面が見受けられた。

セロリを嫌う小学生が見受けられた際には、「生のセロリを食べてもらって、ハヤシライスのセロリをその後食べてもらおう」（部員 D）等、積極的に小学生とコミュニケーションをとっていた。「お母さんがセロリを嫌いだから食べない」という小学生を除いて全員が完食していた。

2日目のロコモコ丼については、フライパンが小さいため目玉焼きとハンバーグを同時に焼けないことが直前に分かった。また、前日の作業の様子から小学生がハンバーグ用の玉ねぎのみじん切りを時間内にできないと判断し、目玉焼きと玉ねぎのみじん切りは料理部生徒で事前に行った。それでも、部員 B, C, D が指摘しているように、両日とも時間内に終わらせることができなかったのが反省点である。

通学合宿《しらおっ子の宿》夕食指導を経験した後、料理部生徒は意欲的に活動するようになった。特に成長が見受けられたのは、調理技術の向上のため地味な作業を積極的に行うようになったことである。玉ねぎのみじん切りは大変だったが、数をこなせばできるようになることを実感したようである。りんごの皮むきの特訓を行ったり、目標時間を設定し計画的に調理をするようになった。小学生に教える内容を増やしたいと思ったようで、様々な料理に取り組み、週に1回の活動も以前より充実した時間となった。

3. 平成26年度通学合宿《しらおっ子の宿》夕食指導実施の要領

料理部同好会には、3年生4名に加え、1年生2名が入部し、週に1回の活動をしている。また平成25年度の通学合宿《しらおっ子の宿》夕食指導参加後の活動の一環として S 私立高校体験入学の料理部講座を担当させることになった。体験入学は、中学生を対象とし、90分間の部活や授業を体験するもので、料理部講座は毎回約30人の中学生が受講する。準備から当日まで、中学生向けに料理部講座内容を計画し実施した（平成25年10月26日、平成26年6月28日、8月30日、10月18日実施）。中学生に料理の作り方をどのように見せたら分かりやすいか、料理のポイントは何か、初対面の人とでもコミュニケーションをとりながら調理を進められるよう高校生の視点で考え、当日は役割をそれぞれこなした。生徒達は平成25年度の通学合宿《しらおっ子の宿》の夕食指導に参加し、小学生に料理を教えることを通して大きな力を身につけている。

通学合宿《しらおっ子の宿》夕食指導は、平成25年度同様5月中旬白老地区青少年育成委員会および白老町教育委員会から再度依頼を受け、今年度も参加することになった。

1) 日 程：平成26年9月23日（火・祝日）～25日（木）

参加者：白老地区3校の小学4年生～6年生 約30名

白老町内のボランティアおよび職員 約15名

白老町 N 専門学校生 5名

場 所：白老町コミュニティセンター

献 立：1日目 ジンギスカンとおにぎり

2日目 カレーライスとフルーツヨーグルト

内 容：小学生6名とボランティア（料理部生徒含む）が1名で班を構成し、各班10名分の献立を調理する。

2) 事前準備

平成25年度は、時間内に終わることができなかったことや難しい献立に取り組み、準備が負担になってしまったため、教育委員会の M さんに簡単なメニューを提案していただいた。それを受け、2日目にフルーツヨーグルトを作ることが料理部生徒から提案された。フルーツヨーグルトは、缶詰のフルーツを切ってヨーグルトと混ぜ合わせるだけのものでは

あるが、小学生に缶きりの使い方や、フルーツの大きさを同じに切ることなどを教えられ
ると考えたからである。

事前準備として、おにぎり作りの衛生指導、カレーライスとフルーツヨーグルトのデモ
ンストラーションの練習を行った。

3) 参加後の料理部生徒の感想

部員：B

- ・子ども達が積極的で嬉しかった。
- ・最初は少し騒いでいた子も、途中から班員の子と協力して料理してくれてめりはりがあ
っていいなと思った。
- ・子ども達がすごく元気で、楽しく料理をしたり、遊べた。
- ・ボランティアの専門学校のお姉さんが、しっかりしていて憧れた。
- ・2日目の夕ご飯作りに予定よりも時間がかかってしまった。子ども達にやらせる量が多
いかもしれないが、いろんなことをさせてあげたいので、一部野菜を切っておい
て、切り方の見本にしてもよいのかもしれない。
- ・ニンジンを残していたり、好き嫌いがある子がいたので、好き嫌いをなくせるメニュ
ーなども考えてみたい。

部員：C

- ・1日目のバーベキューは想像していたのと違った。子ども達と一緒に肉などを焼き、
その過程を小学生と楽しめるかと思っていたけれど、大人が全て作ってしまった。それ
でも、子ども達との交流ができて、おにぎり作りも楽しかったから結果は良かった。
- ・2日目はみんなで協力してカレーを作った。今回は昨年と比べて作業がスムーズだっ
た。デザートを作る余裕もあって、とっても達成感があった。子ども達もすごく積極
的で、自ら「これ切りたい」「炒めたい」「私、洗い物する」とか言う子もいた。いい
子ばかりで本当に楽しかった。
- ・教育委員会の M さんは、時間が足りないので具材は前もって切った方がいいと言っ
ていたが、私はそうは思わない。子ども達が、自分達が食べるものにふれて、洗って、
切って、いろいろな切り方などを知ることが、とても大切なことだと思う。
- ・三年生なので今年が最後って考えると、本当にさみしい。来年からは E さんと F さん
に頑張ってもらわないと。今年も参加できてよかった。

部員：E

- ・1日目は、好きな食べ物や、お父さんお母さんの作る料理で一番好きな物は何か、料
理上手は誰かなどについて話した。おにぎりは皆、上手に作れていた。
- ・2日目は、玉ねぎを切るときに目が痛くなりにくい切り方を教えた。小学生に全ての
作業をやらせた結果、時間が過ぎてしまったのが反省点である。煮込むときに蓋をす
るのが遅かったのが原因だと思う。
- ・来年も参加したい。

部員：F

- ・ 1 日目はあまり子ども達とは話せなかったが、おにぎりを握ったり、その他の手伝いをした。ちょっと、おにぎりの形がいびつになってしまった。
- ・ 2 日目は1 日目より子ども達と話せたような気がした。子ども達は何事にも積極的に作業していたので良かったと思う。最初は自分も子どもにちゃんと教えられるか、ちょっと不安だったが、最後まで教えられたので、良かった。高校生として頼りない部分もあったので、反省していききたい。来年もし、このような機会があるのなら、今年の失敗を生かして、次は失敗しないようにしたい。色々あったが、最終的には楽しかった。

4) 通学合宿を終えて

1 日目のおにぎり指導は、小学生と気軽に交流することができ、料理部生徒は緊張せずに参加できた様子であった。ただし、「子ども達と一緒に肉などを焼き、その過程を小学生と楽しめるかと思っていただけ、大人が全て作ってしまった」(部員：C) とあるように、ジンギスカンの野菜を切ったり火をおこしたりすることを通して、もっと小学生とかかわりたかったようである。安全面の確保が難しいため、小学生に全ての活動に参加させることは難しいであろう。しかし、大人達が子ども達のために準備をしている姿を見てもよかったのではないかと考える。火のおこし方を知ったり、自分達のためにやってくれているという感謝の気持ちが芽生えるのではないだろうか。

2 日目のカレーライスについては、ボランティアの N 専門学校の学生のおかげで大人の目が充分行き届くような状態になったので、小学生の様子をよく見ることができた。調理だけでなく片付けや身の回りを整理している小学生もいたので周りの大人が気づき、声をかけることで自ら進んで役割を見つけ動くようになった。

4. おわりに

料理部の活動では、できるだけ調理されていない食材を使うことを心がけていた。例えば、魚は一尾からさばき、ごぼうは土付きのものを選び、ホールトマト缶は使わず生のトマトからソースを作ることである。また、実際の家庭生活を想定し、食材費は安く済ませられるよう、春は校内のよもぎを使ったり、夏は野苺を摘み、秋は栽培した野菜を収穫して調理した。料理部生徒が高校を卒業したら、外食や加工済みの食品を使う機会が増えることであろう。その時、自分が食べているものは何からできているのか、販売価格は妥当なのか等、消費者として判断する感覚を身に付けさせておきたいと考え、生の食材に触れさせるようにしていた。活動中は魚の生臭さや、泥だらけになる活動に、嫌な顔をしていることもあった。

しかし、通学合宿《しらおいつ子の宿》夕食指導参加後の感想には、「大切なことは…『基本的に最初から最後まで子どもでやらせる』ことで得られる達成感と自主性を育てること」(部員：D)、「子ども達にやらせる量が多いのかもしれないが、いろんなことをさせてあげたい」(部員：B)、「子ども達が、自分達が食べるものにふれて、洗って、切って、いろいろな切り方などを知ることが、とても大切なことだと思う」(部員：C) とあるように、食材から料理を作ることを通してそれ以外にも多くの学びと達成感を得ることに気が付いたようである。また、通学合宿《しらおいつ子の宿》夕食指導の際、生徒達自らの体験で得た知識を、次の世代へ繋いでいく姿勢が見受けられた。

料理部はこれまで校内だけの活動に終わっていたため外部からの評価を受けることがなかったが、2年間通学合宿《しらおいっ子の宿》夕食指導に参加することによって、町の小学生やボランティアの方々に感謝され、自分達が役に立つことを実感し自信を得たことは大きな収穫であったと考える。

最後に白老地区青少年育成委員会会長の大谷さん、教育委員会の牧野さん、またボランティアの皆様、通学合宿に参加する機会をいただき感謝申し上げます。ありがとうございました。

注

- 1) 北海道教育委員会，北海道『通学合宿』ガイドブック，平成26年1月

資料1 通学合宿《しらおっ子の宿》夕食指導（平成25年度）の流れ

1日目：野菜たっぷりハヤシライス

時間	担当	内容	指導ポイント
14：00	全員	○道具の準備、材料の計量 野菜の切り方見本の準備 玉ねぎを「しんなり」するまで炒めておく	・切った野菜は水につけておく
16：00	全員	○自己紹介 ○献立の紹介	・好きな食べ物を言う
16：05	部員 C	○注意事項	・手を洗う ・包丁の扱い方
16：10	部員 D が説明 部員 B が作業	○作り方の見本 ＜材料を切る＞ じゃがいも→ピーラーで皮をむく 玉ねぎ→くし切り にんじん→包丁のえの部分で皮をむく →いちょう切り セロリ→乱切り 肉→ひとさし指1本分の長さ ＜炒める＞ 玉ねぎが透明になってきたら OK 他の野菜も炒め、油が回ったら肉も炒める	・火の使い方 ・鍋の置き方 ・同じ大きさにする ・とれたてのにんじんだから汚いところだけ除けばよい ・玉ねぎ「しんなり」の説明（準備していたものを使う）
16：20	各班に1人つき 調理スタート	＜材料を切る＞ ＜炒める＞ ＜煮る＞ 肉に火が通ったら水を入れる 沸騰したらあく抜き	・全員が調理に参加 ・沸騰するまで強火 その後 中火～弱火 ・蓋をする
16：50		＜ルーを入れる＞ じゃがいもに火が通ったら火を止めて、ルーを入れる 弱火でとろみがつくまで煮込む	・弱火
17：10		＜完成・夕食＞	・食べ物クイズ
17：40		○後片付け	
18：00		○終了	

資料2 通学合宿《しらおいっ子の宿》夕食指導当日の様子



写真1 平成25年度①調理台の事前準備



写真2 平成25年度②自己紹介の様子



写真3 平成25年度③デモンストレーションの様子



写真4 平成25年度④小学生と調理の様子



写真5 平成26年度①開催会場前にて



写真6 平成26年度②終わりに小学生へメッセージ